

"УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 Р.И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"

(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

(подпись)

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-4 классов в образовательных организациях г.**

**Набережные Челны с 03.03.2025г. по 07.03.2025 г.**

1гр.3,5,9,10,57 2гр.4,6,69 3гр.38,36ф,59 4гр.43,79,49,55 5 гр.17,60,45 6 гр.42,75,42л 7гр.54,53,16 8гр.23,40,61

9гр.15,19,77 0гр.50,11,88 31гр.44,56,21 32гр.27,28,68,29

Категория питания: бесплатные горячие завтраки

2 группа

**Стоимость питания  
69,43руб./день;**

| № НД                           | Прием пищи, Наименование блюда                    | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. |       |           | Энерг. ценность ккал | Витамины, мг |       |       |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|--------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-----------|----------------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|                                |                                                   |                 | Белк и               | Жиры  | Углев олы |                      | B1           | A     | C     | E    | Ca                       | P      | Mg    | Fe   |
| Пн, 03 марта 25                |                                                   |                 | 15                   | 20.06 | 62.36     | 489.91               | 0.22         | 0.06  | 20.45 | 0.55 | 243.86                   | 264.65 | 74.41 | 2.09 |
| Завтрак                        |                                                   |                 | 15                   | 20.06 | 62.36     | 489.91               | 0.22         | 0.06  | 20.45 | 0.55 | 243.86                   | 264.65 | 74.41 | 2.09 |
| ТТК-357н                       | Салат "Капуста квашеная" (б/лука)                 | 60              | 1.08                 | 3.33  | 5.13      | 54.8                 | 0.01         | 0.00  | 18    | 0.06 | 28.8                     | 18.6   | 9.6   | 0.36 |
| ткк №358н                      | Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(кукур.) | 75/15           | 9.32                 | 12.32 | 2.69      | 158.91               | 0.05         | 0.02  | 2.25  | 0.23 | 191.77                   | 113.3  | 16.66 | 0.53 |
| 510/04                         | Каша рисовая вязкая                               | 150             | 2.31                 | 4.13  | 22.97     | 138.28               | 0.11         | 0.02  | 0.00  | 0.26 | 15.26                    | 107.58 | 37.5  | 0.7  |
| ТТК-356н                       | Компот "Фруктово-ягодный" ассорти                 | 200             | 0.01                 | 0.01  | 16.66     | 66.73                | 0.00         | 0.02  | 0.2   | 0.00 | 0.23                     | 0.27   | 0.15  | 0.02 |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                                  | 30              | 2.28                 | 0.27  | 14.91     | 71.19                | 0.05         | 0.00  | 0.00  | 0.00 | 7.8                      | 24.9   | 10.5  | 0.48 |
| Итого стоимость питания в день |                                                   | 69.43 руб.      |                      |       |           |                      |              |       |       |      |                          |        |       |      |
| Вт, 04 марта 25                |                                                   |                 | 24.27                | 18.96 | 69.79     | 546.83               | 0.27         | 1.62  | 13.78 | 1.45 | 71.63                    | 260.33 | 54.96 | 5.88 |
| Завтрак                        |                                                   |                 | 24.27                | 18.96 | 69.79     | 546.83               | 0.27         | 1.62  | 13.78 | 1.45 | 71.63                    | 260.33 | 54.96 | 5.88 |
| ТТК-495н                       | Десерт фруктовый Яблоко                           | 100             | 0.4                  | 0.4   | 9         | 41.2                 | 0.03         | 0.05  | 10    | 0.2  | 16.7                     | 11     | 8     | 2    |
| ткк-992                        | Мясо "Нежное" в соусе                             | 50/50           | 16.13                | 13.28 | 3.68      | 198.76               | 0.1          | 1.21  | 1.23  | 0.13 | 22.5                     | 170.78 | 23.85 | 2.01 |
| ТТК - 181а                     | Макароны отварные                                 | 150             | 5.3                  | 4.96  | 36.41     | 211.45               | 0.09         | 0.00  | 0.00  | 1.07 | 18.55                    | 46.22  | 8.71  | 0.89 |
| ТТК-253к                       | Чай "Витаминный" полусладкий                      | 200             | 0.16                 | 0.05  | 5.79      | 24.23                | 0.00         | 0.36  | 2.55  | 0.05 | 6.08                     | 7.43   | 3.9   | 0.5  |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                                  | 30              | 2.28                 | 0.27  | 14.91     | 71.19                | 0.05         | 0.00  | 0.00  | 0.00 | 7.8                      | 24.9   | 10.5  | 0.48 |
| Итого стоимость питания в день |                                                   | 69.43 руб.      |                      |       |           |                      |              |       |       |      |                          |        |       |      |
| Ср, 05 марта 25                |                                                   |                 | 19.01                | 28.39 | 74.65     | 630.12               | 0.32         | 72.97 | 31.65 | 1.5  | 88.33                    | 310.07 | 89.49 | 3.84 |
| Завтрак                        |                                                   |                 | 19.01                | 28.39 | 74.65     | 630.12               | 0.32         | 72.97 | 31.65 | 1.5  | 88.33                    | 310.07 | 89.49 | 3.84 |
| 612/04                         | Маринад овощной с томатом                         | 60              | 0.77                 | 6.05  | 5.4       | 79.1                 | 0.03         | 72    | 4.32  | 0.2  | 14.33                    | 27.69  | 16.09 | 0.42 |
| ТТК-490н                       | Котлеты "Челнинские" с овощами (зел.горош)        | 75/15           | 12.14                | 17.08 | 12.84     | 253.67               | 0.08         | 0.01  | 1.21  | 0.5  | 14.32                    | 149.29 | 25.18 | 1.33 |
| 520/04                         | Пюре картофельное                                 | 150             | 3.31                 | 4.91  | 22.12     | 145.93               | 0.16         | 0.93  | 25.97 | 0.15 | 43.63                    | 97.54  | 32.92 | 1.2  |
| ТТК-258к                       | Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка               | 200             | 0.51                 | 0.08  | 19.38     | 80.23                | 0.00         | 0.03  | 0.15  | 0.65 | 8.25                     | 10.65  | 4.8   | 0.41 |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                                  | 30              | 2.28                 | 0.27  | 14.91     | 71.19                | 0.05         | 0.00  | 0.00  | 0.00 | 7.8                      | 24.9   | 10.5  | 0.48 |
| Итого стоимость питания в день |                                                   | 69.43 руб.      |                      |       |           |                      |              |       |       |      |                          |        |       |      |
| Чт, 06 марта 25                |                                                   |                 | 33.65                | 14.87 | 97.92     | 660.1                | 0.22         | 4.44  | 14.16 | 0.54 | 267.96                   | 369.11 | 67.88 | 4.97 |

|                                |                                         |          |            |        |        |          |      |       |       |      |        |          |        |      |
|--------------------------------|-----------------------------------------|----------|------------|--------|--------|----------|------|-------|-------|------|--------|----------|--------|------|
| Завтрак                        |                                         |          | 33.65      | 14.87  | 97.92  | 660.1    | 0.22 | 4.44  | 14.16 | 0.54 | 267.96 | 369.11   | 67.88  | 4.97 |
| ТТК-495н                       | Десерт фруктовый Яблоко                 | 100      | 0.4        | 0.4    | 9      | 41.2     | 0.03 | 0.05  | 10    | 0.2  | 16.7   | 11       | 8      | 2    |
| ТТК - 341к                     | Творожник "Зебра" со сгущённым молоком  | 150/20   | 28.96      | 12.85  | 36.74  | 378.45   | 0.14 | 4.32  | 0.86  | 0.32 | 235.31 | 323.2    | 44.02  | 1.62 |
| 686/04                         | Чай с лимоном с пряником в ассортименте | 200/7/30 | 2.01       | 1.35   | 37.27  | 169.26   | 0.00 | 0.07  | 3.3   | 0.02 | 8.15   | 10.01    | 5.36   | 0.87 |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                        | 30       | 2.28       | 0.27   | 14.91  | 71.19    | 0.05 | 0.00  | 0.00  | 0.00 | 7.8    | 24.9     | 10.5   | 0.48 |
| Итого стоимость питания в день |                                         |          | 69.43 руб. |        |        |          |      |       |       |      |        |          |        |      |
| Пт. 07 марта 25                |                                         |          | 16.4       | 28.81  | 71.17  | 609.62   | 0.33 | 8.19  | 12.04 | 1.83 | 152.94 | 299.48   | 142.09 | 5.22 |
| Завтрак                        |                                         |          | 16.4       | 28.81  | 71.17  | 609.62   | 0.33 | 8.19  | 12.04 | 1.83 | 152.94 | 299.48   | 142.09 | 5.22 |
| 52/11                          | Салат из свеклы отварной                | 60       | 1.16       | 3.67   | 6.82   | 65       | 0.02 | 0.7   | 7.75  | 0.08 | 28.68  | 33.33    | 17.05  | 1.09 |
| ТТК-652к                       | Фрикадельки "Особые" с соусом томатным  | 50/50    | 5.35       | 14.3   | 8.75   | 185.09   | 0.06 | 6.01  | 3.46  | 1.4  | 14.09  | 45.64    | 18.5   | 0.89 |
| ТТК-187а                       | Каша гречневая вязкая                   | 150      | 4.59       | 5.35   | 24.79  | 165.69   | 0.16 | 0.07  | 0.00  | 0.29 | 8.39   | 108.85   | 72.97  | 2.45 |
| ТТК-343н                       | Кофейный напиток полусладкий            | 200      | 3.02       | 5.22   | 15.9   | 122.65   | 0.04 | 1.41  | 0.83  | 0.06 | 93.98  | 86.76    | 23.07  | 0.31 |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                        | 30       | 2.28       | 0.27   | 14.91  | 71.19    | 0.05 | 0.00  | 0.00  | 0.00 | 7.8    | 24.9     | 10.5   | 0.48 |
| Итого стоимость питания в день |                                         |          | 69.43 руб. |        |        |          |      |       |       |      |        |          |        |      |
| Итого                          |                                         |          | 108.33     | 111.09 | 375.89 | 2,936.58 | 1.36 | 87.28 | 92.08 | 5.87 | 824.72 | 1,503.64 | 428.83 | 22   |

|                   | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. |        |          | Энерг. ценность ккал | Витамины, мг |       |       |      | Минеральные вещества, мг |          |        |      |
|-------------------|-----------------|----------------------|--------|----------|----------------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|----------|--------|------|
|                   |                 | Белки                | Жиры   | Углеводы |                      | В1           | А     | С     | Е    | Ca                       | P        | Mg     | Fe   |
| ИТОГО ЗА 5 дней   |                 | 108.33               | 111.09 | 375.89   | 2,936.58             | 1.36         | 87.28 | 92.08 | 5.87 | 824.72                   | 1,503.64 | 428.83 | 22   |
| В среднем в день: |                 | 21.67                | 22.22  | 75.18    | 587.32               | 0.27         | 17.46 | 18.42 | 1.17 | 164.94                   | 300.73   | 85.77  | 4.40 |

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам.начальника производственного отдела

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 \_ Р.И. Мусина







Г.Н. Мартынова

Г.Х.Шайдуллина

А. В. Каримова

"СОГЛАСОВАНО"

(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

(подпись)

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях

Стоимость питания

Категория питания: завтраки старшие

2 группа

| № НД                           | Прием пищи, Наименование блюда                    | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |       |           | Энерг. ценность ккал | Витамины, мг |        |       |      | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|--------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|-----------|----------------------|--------------|--------|-------|------|--------------------------|--------|--------|------|
|                                |                                                   |                 | Белк и              | Жиры  | Углев оды |                      | В1           | А      | С     | Е    | Са                       | Р      | Mg     | Fe   |
| Пн, 03 марта 25                |                                                   |                 | 16.23               | 23.1  | 71.96     | 560.66               | 0.25         | 0.07   | 33.95 | 0.69 | 279.19                   | 298.65 | 88.34  | 2.73 |
| Завтрак                        |                                                   |                 | 16.23               | 23.1  | 71.96     | 560.66               | 0.25         | 0.07   | 33.95 | 0.69 | 279.19                   | 298.65 | 88.34  | 2.73 |
| ТТК-357н                       | Салат "Капуста квашеная" (б/лука)                 | 100             | 1.8                 | 5.55  | 8.54      | 91.33                | 0.02         | 0.00   | 30    | 0.1  | 48                       | 31     | 16     | 0.6  |
| ттк №358н                      | Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(кукур.) | 75/25           | 9.37                | 12.32 | 4.28      | 165.47               | 0.05         | 0.02   | 3.75  | 0.28 | 204.84                   | 113.38 | 16.69  | 0.79 |
| 510/04                         | Каша рисовая вязкая                               | 180             | 2.77                | 4.95  | 27.57     | 165.94               | 0.13         | 0.03   | 0.00  | 0.31 | 18.32                    | 129.1  | 45     | 0.84 |
| ТТК-356н                       | Компот "Фруктово-ягодный" ассорти                 | 200             | 0.01                | 0.01  | 16.66     | 66.73                | 0.00         | 0.02   | 0.2   | 0.00 | 0.23                     | 0.27   | 0.15   | 0.02 |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                                  | 30              | 2.28                | 0.27  | 14.91     | 71.19                | 0.05         | 0.00   | 0.00  | 0.00 | 7.8                      | 24.9   | 10.5   | 0.48 |
| Итого стоимость питания в день |                                                   | 88 руб.         |                     |       |           |                      |              |        |       |      |                          |        |        |      |
| Вт, 04 марта 25                |                                                   |                 | 25.33               | 19.95 | 77.08     | 589.12               | 0.28         | 1.62   | 13.78 | 1.66 | 75.34                    | 269.58 | 56.7   | 6.06 |
| Завтрак                        |                                                   |                 | 25.33               | 19.95 | 77.08     | 589.12               | 0.28         | 1.62   | 13.78 | 1.66 | 75.34                    | 269.58 | 56.7   | 6.06 |
| ТТК-495н                       | Десерт фруктовый Яблоко                           | 100             | 0.4                 | 0.4   | 9         | 41.2                 | 0.03         | 0.05   | 10    | 0.2  | 16.7                     | 11     | 8      | 2    |
| ттк-992                        | Мясо "Нежное" в соусе                             | 50/50           | 16.13               | 13.28 | 3.68      | 198.76               | 0.1          | 1.21   | 1.23  | 0.13 | 22.5                     | 170.78 | 23.85  | 2.01 |
| ТТК - 181а                     | Макароны отварные                                 | 180             | 6.36                | 5.95  | 43.7      | 253.74               | 0.1          | 0.00   | 0.00  | 1.28 | 22.26                    | 55.47  | 10.45  | 1.07 |
| ТТК-253к                       | Чай "Витаминный" полусладкий                      | 200             | 0.16                | 0.05  | 5.79      | 24.23                | 0.00         | 0.36   | 2.55  | 0.05 | 6.08                     | 7.43   | 3.9    | 0.5  |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                                  | 30              | 2.28                | 0.27  | 14.91     | 71.19                | 0.05         | 0.00   | 0.00  | 0.00 | 7.8                      | 24.9   | 10.5   | 0.48 |
| Итого стоимость питания в день |                                                   | 88 руб.         |                     |       |           |                      |              |        |       |      |                          |        |        |      |
| Ср, 05 марта 25                |                                                   |                 | 20.21               | 33.41 | 85.04     | 721.62               | 0.38         | 121.16 | 40.16 | 1.78 | 107.86                   | 350.3  | 106.81 | 4.42 |
| Завтрак                        |                                                   |                 | 20.21               | 33.41 | 85.04     | 721.62               | 0.38         | 121.16 | 40.16 | 1.78 | 107.86                   | 350.3  | 106.81 | 4.42 |
| 612/04                         | Маринад овощной с томатом                         | 100             | 1.28                | 10.08 | 9         | 131.83               | 0.05         | 120    | 7.2   | 0.33 | 23.89                    | 46.16  | 26.81  | 0.69 |
| ТТК-490н                       | Котлеты "Челнинские" с овощами (зел.горош)        | 75/25           | 12.17               | 17.09 | 15.2      | 263.26               | 0.08         | 0.01   | 1.65  | 0.62 | 15.56                    | 151.54 | 25.2   | 1.4  |
| 520/04                         | Пюре картофельное                                 | 180             | 3.97                | 5.89  | 26.55     | 175.11               | 0.2          | 1.12   | 31.16 | 0.18 | 52.36                    | 117.05 | 39.5   | 1.44 |
| ТТК-258к                       | Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка               | 200             | 0.51                | 0.08  | 19.38     | 80.23                | 0.00         | 0.03   | 0.15  | 0.65 | 8.25                     | 10.65  | 4.8    | 0.41 |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                                  | 30              | 2.28                | 0.27  | 14.91     | 71.19                | 0.05         | 0.00   | 0.00  | 0.00 | 7.8                      | 24.9   | 10.5   | 0.48 |
| Итого стоимость питания в день |                                                   | 88 руб.         |                     |       |           |                      |              |        |       |      |                          |        |        |      |
| Чт, 06 марта 25                |                                                   |                 | 33.44               | 15.23 | 114.4     | 728.34               | 0.41         | 31.04  | 17.35 | 1.46 | 95.58                    | 468.52 | 199.49 | 6.65 |
| Завтрак                        |                                                   |                 | 33.44               | 15.23 | 114.4     | 728.34               | 0.41         | 31.04  | 17.35 | 1.46 | 95.58                    | 468.52 | 199.49 | 6.65 |
| ТТК-495н                       | Десерт фруктовый Яблоко                           | 100             | 0.4                 | 0.4   | 9         | 41.2                 | 0.03         | 0.05   | 10    | 0.2  | 16.7                     | 11     | 8      | 2    |
| ТТК-417                        | Плов "Золотой петушок"                            | 50/200          | 28.75               | 13.21 | 53.22     | 446.69               | 0.33         | 30.92  | 4.05  | 1.24 | 62.93                    | 422.61 | 175.63 | 3.3  |
| 686/04                         | Чай с лимоном с пряником в ассортименте           | 200/7/30        | 2.01                | 1.35  | 37.27     | 169.26               | 0.00         | 0.07   | 3.3   | 0.02 | 8.15                     | 10.01  | 5.36   | 0.87 |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                                  | 30              | 2.28                | 0.27  | 14.91     | 71.19                | 0.05         | 0.00   | 0.00  | 0.00 | 7.8                      | 24.9   | 10.5   | 0.48 |
| Итого стоимость питания в день |                                                   | 88 руб.         |                     |       |           |                      |              |        |       |      |                          |        |        |      |
| Пт, 07 марта 25                |                                                   |                 | 18.1                | 32.33 | 80.67     | 686.1                | 0.37         | 8.67   | 17.21 | 1.94 | 173.74                   | 343.48 | 168.05 | 6.43 |
| Завтрак                        |                                                   |                 | 18.1                | 32.33 | 80.67     | 686.1                | 0.37         | 8.67   | 17.21 | 1.94 | 173.74                   | 343.48 | 168.05 | 6.43 |
| 52/11                          | Салат из свеклы отварной                          | 100             | 1.94                | 6.12  | 11.37     | 108.34               | 0.03         | 1.16   | 12.92 | 0.13 | 47.8                     | 55.56  | 28.42  | 1.81 |
| ТТК-652к                       | Фрикадельки "Особые" с соусом томатным            | 50/50           | 5.35                | 14.3  | 8.75      | 185.09               | 0.06         | 6.01   | 3.46  | 1.4  | 14.09                    | 45.64  | 18.5   | 0.89 |
| ТТК-187а                       | Каша гречневая вязкая                             | 180             | 5.51                | 6.42  | 29.74     | 198.83               | 0.19         | 0.09   | 0.00  | 0.35 | 10.07                    | 130.62 | 87.56  | 2.94 |
| ТТК-343н                       | Кофейный напиток полусладкий                      | 200             | 3.02                | 5.22  | 15.9      | 122.65               | 0.04         | 1.41   | 0.83  | 0.06 | 93.98                    | 86.76  | 23.07  | 0.31 |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                                  | 30              | 2.28                | 0.27  | 14.91     | 71.19                | 0.05         | 0.00   | 0.00  | 0.00 | 7.8                      | 24.9   | 10.5   | 0.48 |
| Итого стоимость питания в день |                                                   | 88 руб.         |                     |       |           |                      |              |        |       |      |                          |        |        |      |

|       |  |        |        |        |          |      |        |        |      |        |          |        |       |
|-------|--|--------|--------|--------|----------|------|--------|--------|------|--------|----------|--------|-------|
| Итого |  | 113.31 | 124.02 | 429.15 | 3,285.84 | 1.69 | 162.56 | 122.45 | 7.53 | 731.71 | 1,730.53 | 619.39 | 26.29 |
|-------|--|--------|--------|--------|----------|------|--------|--------|------|--------|----------|--------|-------|

|                   | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. |        |          | Энерг. ценность ккал | Витамины, мг |        |        |      | Минеральные вещества, мг |          |        |       |
|-------------------|-----------------|----------------------|--------|----------|----------------------|--------------|--------|--------|------|--------------------------|----------|--------|-------|
|                   |                 | Белки                | Жиры   | Углеводы |                      | В1           | А      | С      | Е    | Са                       | Р        | Mg     | Fe    |
| ИТОГО ЗА 5 дней   |                 | 113.31               | 124.02 | 429.15   | 3,285.84             | 1.69         | 162.56 | 122.45 | 7.53 | 731.71                   | 1,730.53 | 619.39 | 26.29 |
| В среднем в день: |                 | 22.66                | 24.80  | 85.83    | 657.17               | 0.34         | 32.51  | 24.49  | 1.51 | 146.34                   | 346.11   | 123.88 | 5.26  |

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам.начальника производственного отдела

  
  


Г.Н. Мартынова

Г.Х.Шайдуллина

А. В. Каримова